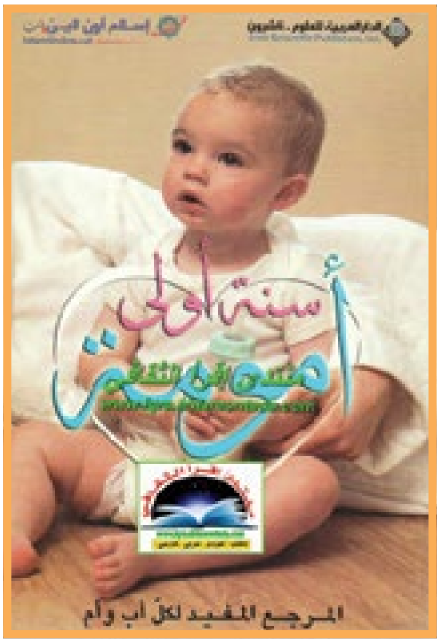
سنة أولى أمومة

تاريخ الإصدار: ٢٠٠٦ م.



تبدأ مشاعر الفرحة والقلق تساور الأبوين بمجرد معرفة أن الأم حامل في طفل، ذلك الشعور الجديد والإحساس الفريد بعظم المسئولية تجاه هذا الضيف المنتظر الذي سيطل على دنيا الأبوين ويملؤها فرحًا وسرورًا، ويبدأ سيل من الأسئلة على لسان الوالدين: كيف سيتعاملان مع طفلهما؟ وما العوامل التي تساعد في تنشئة الولد تنشئة صحية؟ وكيف سيتعاملان مع المشاكل اليومية للطفل؟ تلك الأسئلة وغيرها نحاول أن نجاوب عليها في السطور التالية.

تأليف:
د/سحر طلعت عضو لجنة تطوير المناهج بكلية طب القصر العيني.

د/عمرو أبو خليل أخصائي طب نفسي ومستشار تربوي وأسري.

د/محمد المهدي
د/هالة مصطفى
أ/سمر عبده

أهداف الكتاب:

١. مساعدة الوالدين على تجاوز وحل مشاكل السنة الأولى من عمر الطفل.

٢. معرفة وفهم الأدوار التربوية المهمة في السنوات الأولى من عمر الطفل.

٣. فهم سلوك الطفل الذي ينشأ كرد فعل لتربية الوالدين.



أكاديمية الأسرة
FAMILY ACADEMY

المملكة العربية السعودية
الرياض ، تقاطع عثمان بن عفان مع طريق رفحا



أبجديات تربوية:

تربية الأطفال تستوجب جهدًا عظيمًا، وتعاونًا و تخطيطًا بين الأبوين يبدأ منذ اللحظة الأولى لولادة الطفل، ولهذا فنحن نقدم لك بعض الأساسيات التربوية التي تعينك على بدء حياة التربية:

١ اختيار الألعاب المفيدة للطفل

هناك قواعد يجب مراعاتها في ذلك:

- تحديد أماكن آمنة للعب بحرية.
- تخزين الألعاب في مكان يسهل لولدك الوصول إليه.
- الذهاب لمتاجر الألعاب واختيار الألعاب المناسبة لسن طفلك ومرحلته العمرية.

٢ خصص له من وقتك

يجب أن تخصص وقتاً يومياً عزيزي الوالد على الأقل نصف ساعة للجلوس مع طفلك إذا كان عملك داخل البلد، ولا عذر لك بكثرة المشاغل والأعمال، وهذا الوقت يكون له وحده، سواء لقراءة القصص، أو للعب معه بعض ألعابه المفضلة.

٣ ضع نظامًا يومياً لطفلك

بدءاً من تحديد موعداً للنوم، ومواعيد وجبات الغداء، ومكان النوم.

٤ ساعده يعبر عن نفسه

ساعد طفلك في التعبير عن نفسه بالكلام أو الرسم، وشجعه عندما يقوم بذلك.

قضاء الوقت مع الطفل الجودة أهم من الكثرة:

العبرة في تربية الأطفال ليست في كم الوقت الذي نقضيه معهم؛ ولكن في جودة ذلك الوقت، وحجم الاستفادة التي يتلقاها الطفل؛ ولذا ننصحكِ عزيزتي الأم سواء كنتي امرأة عاملة أو ربة منزل أن تفعلي الآتي:

١ نظمي وقتك اليومي:

فمثلًا خصصي وقتًا محددًا لابنك للعب والحديث معه وليكن ساعتين في اليوم، وساعتين للطبخ والاهتمام بنظافة المنزل، وساعتين لإعداد تقارير العمل.

٢ اخرجي من روتينك المعتاد:

اغتنمي وقت اللعب والحوار مع أبنائك للخروج من الروتين اليومي، فأحضري أوراقًا وأقلامًا، وابدئي بالتلوين معهم، والتحدث إليهم عن أحداثهم اليومية البسيطة.

٣ استمعي لهم باهتمام:

جربي في وقت الجلوس مع أبنائك الاستماع النشط لهم، والتفاعل الإيجابي مع كلامهم، ولا تلعبي كثيرًا دور الناصح والموجه، وحاولي التغافل ولو قليلًا.



(لا يهم كم الوقت الذي تقضينه مع طفلك؛ ولكن الأهم حجم الاستفادة التربوية للطفل في ذلك الوقت).



٤ تجمعوا على العشاء:

احرصي على تجميع الأسرة كلها على وجبة العشاء، فقد ذكر العديد من الخبراء أن تجمع العائلة على الطعام يساهم في زيادة الترابط الأسري بينهم.

٥ احرصي على الرضاعة الطبيعية:

إذا كان طفلكِ رضيعًا فاحرصي على الرضاعة الطبيعية لضمان صحته الجسمية، بل والنفسية أيضًا، ولا تستسهلي الرضاعة الصناعية، **نبشرك** أن الرضاعة الطبيعية ستحقق العديد من الفوائد لكِ ولطفلك:

١ بالنسبة لكِ

- تحميكِ من التهابات الثديين والرحم بعد الولادة.
- تقي من حدوث سرطان الثدي وسرطان الرحم.

٢ بالنسبة لطفلك

- الوقاية من الإصابة بالسمنة.
- زيادة المناعة الجسمية وتقوية العظام.
- الوقاية من الاضطرابات النفسية.
- أثبتت دراسات حديثة أن الرضاعة الطبيعية تساهم في النمو العاطفي السليم والسوي للطفل.

(حينما تستسهل الأم باعتمادها على الرضاعة الصناعية لطفلها، فإنها بذلك تنشئ طفلًا لديه جفاء عاطفي).



كيف تنمين ذكاء طفلك؟

من المهم النظر إلى التربية على أنها عملية متكاملة، تهتم بالتنمية العقلية بجانب التنمية الوجدانية والحركية، ويتنوع الذكاء لدى الطفل، ومن المهم للوالدين الاهتمام بتنمية ذلك الذكاء من خلال زيادة الخبرات لدى الطفل، ومن الأمور التي تساعد الوالدين في ذلك:

الملاحظة الجيدة:

وذلك عن طريق تدوين أهم السلوكيات التي تدل على موهبة طفلك، ثم استشارة أحد أخصائي الأطفال في كيفية تنميتها، أو الاطلاع على الوسائل التي تساعدك لتنمية تلك المواهب في الكتب التربوية الموثوقة، أو إلحاقه بمركز تدريبي أو تربوي يصقل تلك المهارات والمواهب.

تهيئة المنزل:

من المهم تهيئة المنزل جيدًا وتخصيص بعض الأماكن من أجل الاستكشاف، فاترك بعض الأدراج في متناول يده يمكنه فتحها واستكشاف محتوياتها، بشرط أن تكون آمنة.

اللعب مع الطفل وملاحظته أثناء اللعب:

يقول الخبراء: إذا أردت أن تعرف طفلًا فتابعه أثناء اللعب، فملاحظة الطفل وهو يلعب يمدنا بمعلومات عن شخصيته، وطريقة نموه، ونقاط قوته ونقاط ضعفه، وما يفضل، وطريقة تفكيره، ونهجه في حل المشكلات، ومن خلال اللعب أيضًا يمكن للطفل استكشاف جسمه والعالم المحيط به وعلاقته بالآخرين، وتنمية مهاراته اللغوية والجسمية والحركية والوجدانية.

فمثلًا أثناء مساعدته في ارتداء ملابسه اطلب منه ذكر الألوان التي بملابسه، عندما تمرون على لافتة كبيرة في الطريق اطلب منه أن يتهجى حروفها، كذلك يجب ألا يكون لعبك مع طفلك لعباً روتينياً بلا روح، ولكن أظهر تقديرك له وبطريقة لعبه، وقم بتشجيعه، كأن تقول له: «أحب كثيرًا الطريقة التي تلعب بها».

التقليل من التلفاز والأجهزة الإلكترونية:

فمن المهم التنويع في البرنامج اليومي للطفل، وعدم الاعتماد فقط على التلفاز، أو التابلت، أو الأي فون، وقد أوصت الأكاديمية الأمريكية للأطفال بعدم السماح للطفل قبل العامين بمشاهدة التلفزيون فيما لا يتعدى الساعتين على مدار اليوم.



بعض مشكلات السنوات الأولى للطفل:

١ صراخ الطفل

الصراخ هو انفعال ووسيلة تعبير يلجأ إليها الطفل للتعبير عن غضب أو ضيق أو حرمان، وإسكات ذلك الصراخ لا يكون بصراخ مثله، وإلا كانت النتائج عكسية، ولذا ينصح الوالدين عند صراخ الطفل بالآتي:

- **احتويه:**

أن يتم احتواؤه والتحدث إليه بنبرة تطمين وتسكين له، وهذا لن يحدث إلا إذا كنت أكثر سيطرة على أعصابك وأكثر هدوءًا.

- **لا تنفس غضبك:**

لا تُنفِّس انفعالك وغضبك من أمر آخر بالصراخ في طفلك لإسكاته.

٢ الإلحاح بطلب اللعب في أوقات غير مناسبة

قد يلح طفلك باستمرار في طلب لعبة ما في وقت نومه أو أثناء الطعام مثلًا، وقد يستخدم وسيلة البكاء للضغط عليك، وهنا ننصحك بالآتي:

- **تحاور مع طفلك:**

يجب في هذه اللحظة أن تتحاور مع طفلك، والتحدث إليه وتفهيمه أن الوقت الآن غير مناسب للعب، ولا تنصاع لبكائه، وفي نفس الوقت لا ترفض طلبه بصورة فيها شدة أو قبل أن تحاوره.

- **جدد اتفاقك معه:**

ذكره بما تم بينكما من اتفاق على مواعيد اللعب، وأن الالتزام بهذا الاتفاق مفيد له وللأسرة كلها، ولا تمل من فعل ذلك وتكراره حتى وإن كانت نتائجه قليلة، وستجد النتائج الرائعة على المدى البعيد.

ارتباط الطفل بوالديه خاصة أمه أمر طبيعي، فهي مصدر الأمن والأمان والغذاء والإحساس بالراحة والأنس، ولكن يحتاج الطفل إلى الانفتاح على العالم فيعرف أن هناك مصادر عديدة للمتعة والسعادة والأنس غير أمه، ومن الأمور التي تساعدك في تجنب التعلق الزائد لطفلك بك:

- **الخروج من البيت:**

عن طريق زيارة صديقاتك وأقاربك الصالحين ليلعب الطفل مع أولادهم، ويرى وجوهًا مختلفة ويتفاعل معهم ويكتسب خبرات جديدة، أيضًا الذهاب في نزهة والتسوق والمشي، وإلحاق الطفل بدار حضانة مناسبة، كل ذلك يساعد الطفل على منع التعلق الزائد بالأم.

- **لا للانسحاب المفاجئ:**

من المهم ألا تنسحب الأم من حياة الطفل بشكل مفاجئ، كأن تترك طفلها في دار الحضانة بدون داع، أو حتى إرسالة لدار الحضانة في بداية تعليمه دون تهيئة حقيقية، وكذلك في مراحل مبكرة عند الفطام يجب على الأم تهيئة طفلها أولا بطرق مختلفة قبل أن تمنع عنه الرضاعة.

